Niños 18 a 36 meses
Alimentos verdes

Objectivo de nutrición	Esta lección ayuda a los niños a reconocer los alimentos que pertenecen al grupo de las frutas y verduras en MiPlato. Los niños exploran y prueban frutas y verduras verdes y hablan sobre por qué es importante probar nuevos alimentos.
Materiales e ingredientes	calabaza verde chícharos enlatados aguacate aderezo bajo en grasa tabla para cortar cuchillo para el maestro cucharas platos de papel cuchillos para niños pequeños recipientes para servir abrelatas 
Preparación de comida (de acuerdo a la guias de CACFP)	**Antes de preparar los alimentos, muestre cada alimento a los niños.** • Enjuague la calabaza y córtela en trozos pequeños. Escurra y enjuague los chícharos. • Enjuague el aguacate, quítele el hueso, y rebánelo. • Ponga todos los alimentos en recipientes separados.
 **Introducción de la lección**	Lean y discutan: “¡Muy verde!”, por Sumana Seeboruth • Discuta con los niños las expresiones faciales que hace el niño en el libro. “¿Cómo puedes saber que este niño no quiere probar la comida verde?” • Mencione a los niños que el niño del libro nunca había probado la sopa verde, y cómo cambian sus expresiones faciales después de probar la sopa por primera vez. TSGold: 11a; 12b; 17a,b; 18a,c
Proceso de la lección	• Todos se lavan las manos. • Muéstreles a los niños los alimentos verdes que probarán hoy. • Pregúnteles a los niños qué comida verde han probado antes. • Sirva los alimentos en un plato. Permita que los niños intenten cortar con los cuchillos aptos para niños pequeños. • Anime a los niños a lamer, oler, tocar y mordisquear los alimentos. • Coma con los niños y discutan las diferentes texturas y sabores de los alimentos. TSGold: 1b,c; 2c

Extensión de la lección	*Arte del paseo por la naturaleza* • Lleve a los niños a dar un paseo por la naturaleza en su parque infantil o en un espacio seguro al aire libre para recoger cosas verdes. • Lleven las cosas verdes al salón para que los niños las peguen usando pegamento o cinta adhesiva en papel de construcción, en el orden que deseen. TSGold: 8a,b; 24; 33
Actividad física	*Juego de los congelación- adentro o afuera* Los niños realizarán 3 movimientos con el maestro “congelándolos” en el medio. • Demuestre como galopar, marchar y saltar como una rana (agacharse y luego saltar). • Los niños se paran en un área segura de motricidad gruesa. • Diga un movimiento para que todos lo hagan juntos y luego grite para que los niños se congelen después de unos segundos. • Diga el siguiente movimiento para que todos lo hagan juntos y luego grite para que los niños se congelen. • Diga el tercer movimiento para que todos lo hagan juntos, y luego grite para que todos se congelen. • Repita como desee. TSGold: 4; 6; 8a,b
De la escuela a la casa	Envíe a casa cartas familiares para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases y para mostrar las formas en que pueden incluir a toda la familia.

Para actividades adicionales, canciones e información visite https://colosph.cuanschutz.edu/school-wellness

RMPRC
School Wellness Program

SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrollo con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Depatamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades